

立即掌握

健康·轻松



家庭足部按摩

(日) 藤田真规 著
灵思泉 译



辽宁科学技术出版社

TITLE: [すぐできる英国式リフレクソロジー]

BY: [Fujita Maki]

Copyright © Fujita Maki 2004, Printed in Japan

Original Japanese language edition published by IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with IKEDA SHOTEN PUBLISHING CO., LTD.

Tokyo through NIPPON SHUPPAN HANBAI INC.

©2007, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本池田书店授权辽宁科学技术出版社在世界范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2006 第148号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

健康·轻松:家庭足部按摩/(日)藤田真规著; 灵思泉

译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.1

ISBN 978-7-5381-4953-1

I. 健… II. ①藤…②灵… III. 足—按摩疗法(中医)

IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第008155号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 王楠楠

设计制作: 朱雪莉

作者: (日)藤田真规

译者: 灵思泉

责任编辑: 刘晓娟 苏颖

责任校对: 周文

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(沈阳市和平区十一纬路25号 邮编: 110003)

经销: 新华书店

幅面尺寸: 148mm × 210mm

印张: 4

版次: 2007年3月第1版

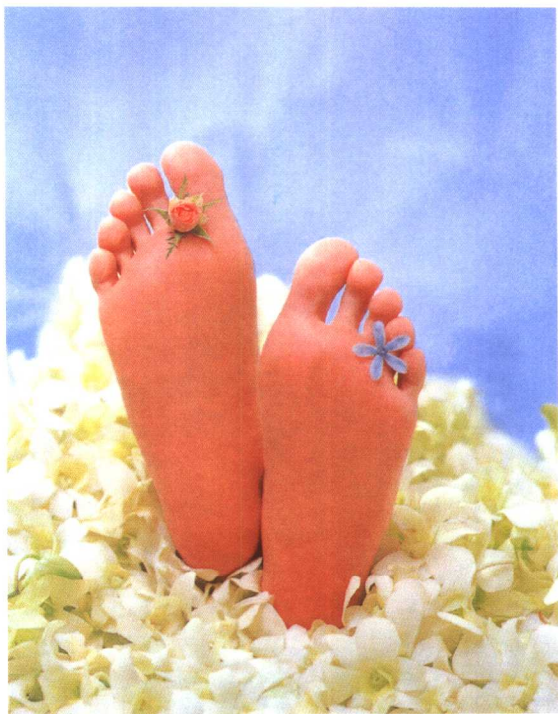
印次: 2007年3月第1次印刷

印刷: 北京地大彩印厂

定价: 26.00元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!



立即掌握

健康·轻松

家庭足部按摩

(日) 藤田真规 著
灵思泉 译

辽宁科学技术出版社

前言

我在幼年时曾患有严重的过敏性皮肤炎，通过自然疗法和妈妈每天帮我进行反射足疗，最终战胜了疾病。粳米和芝麻等天然的食材可以从身体内部净化血液，将多余的废物排出体外，在身体觉得严重瘙痒的时候，萝卜里面含有的酵素可以起到抑制瘙痒的作用；而在皮肤觉得紧绷难耐的时候，用枇杷叶熬出的精华水帮助我免受细菌的侵扰。还有，在皮肤感到不适、难以入睡的夜晚，妈妈总是一边说着“没关系，没关系，马上就会好的……”，一边帮我对足底进行按摩。我到现在还记得每次对足底进行按摩，都会感觉很想去厕所，每当这个时候妈妈总是会对我说“想去厕所是因为对身体不好的废物快要被排出来了的缘故，是好事哦”。

可能就是从那个时候开始，我真切地感受到了大自然的伟大力量和进行反射足疗的巨大作用。缘分是一种不可思议的东西，当时受到自然疗法和反射足疗的帮助得以康复的我，现在作为藤田真规治疗学校的校长，在进行专业反射足疗师和理疗师培训的同时，也在为更大范围内普及反射足疗做着不懈的努力。

无论多忙，每天晚上的反射足疗对我来说都是必不可少的。即使只有很短的时间，我也会坚持进行按摩。在长时间使用电脑感到眼睛疲劳，以及感觉到肠胃疲劳的时候，在进行反射足疗的基础上，在眼睛上敷上冰冷湿润的薰衣草眼膜，再通过饮用梅子茶对肠胃进行调节，通过这些方式进行日常的

保养。

幸得这些习惯所赐，无论我怎样忙碌、不能保证太长时间的休息，身体还是很健康。在稍微感觉到身体不适的时候，不是对它放任不管、坐等病魔找上门来，而是怀着“为了家庭和自己的健康保护好身体”的想法，对疾病进行有效的预防，这一点很重要。与其治疗既有的疾病，不如在患病之前就注意保持身体健康、预防疾病，这不是更重要吗？

在本书当中，我根据不同的症状向大家介绍了反射足疗和自我保健的知识。特别是在反射足疗的部分，我竭力避免使用较难的专业术语，尽量使大家能够轻松掌握。比如说，对于脚趾的表述，在足疗术语当中本来使用的是“第一趾、第二趾……”这样的说法，但是为了便于大家理解掌握，在本书中我们采取的是“足部的拇趾、食指……”这样的说法。此外，自我保健的环节也避免使用特殊的工具，而是选取了身边可以利用的一些工具来进行。

本书当中介绍的自我保健都是我在日常生活中经常使用的方法。在我日常进行的护理当中，又特别选取了简单的方法向大家做以介绍。

如果通过对这本书的阅读和实践，能够使您感受到反射足疗的魅力和大自然的伟大力量，我会感觉到十分的喜悦和荣幸。

藤田真规治疗学校

校长

藤田 真规

前言	2
目录	4
本书的使用方法	8

第 1 章

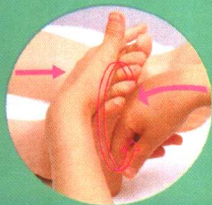
什么是反射足疗?

什么是反射足疗	12
足底是身体的缩小版吗	14
关于反射区与穴位的区别	18
反射足疗的效果	20
什么是RAJA英国式反射足疗	24
反射足疗的前后	26
进行反射足疗前	26
足浴	26
香薰	27
音乐	28
照明	29
进行反射足疗后	30
水分补给	30
不要在这样的時候进行反射足疗	32



第 2 章

反射足疗 的基本



抓住“按摩窍门”，避免手部酸痛	36
熟练掌握手指的运用	38
采用轻松的姿势进行反射足疗	40
日常护理	42
1 脚趾的转动	44
2 脚踝的转动	45
3 跟腱的拉伸	46
4 足底中央的刺激	47
5 足底两侧的刺激	48
6 脚趾的刺激	49
7 脚跟的刺激	50
8 小腿的护理	51
9 拧转	52
10 膝盖内侧的护理	53
11 脚踝的护理	54
12 扭转护理	55
13 环状护理	56
14 胃神经丛	57

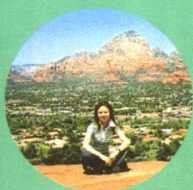
第 3 章

不同症状的 反射足疗

自己改善不适的症状.....	60
头痛.....	62
肩酸.....	66
眼睛疲劳.....	70
腰痛.....	74
胃痛.....	78
感冒.....	80
小专栏1 推荐足浴的方法.....	83
花粉症.....	84
小专栏2 推荐预防脚气的方法.....	87
皮肤炎.....	88
畏冷症.....	92
小专栏3 沟通桥梁·推荐反射足疗.....	95
浮肿.....	96
贫血.....	100
痛经.....	102



小专栏4 更年期症状的预防·改善	105
便秘·腹泻	106
小专栏5 推荐！手工制作的健康饮品	109
瘦身	110
小专栏6 预防脱发	113
美肤	114
小专栏7 遇到困扰时的紧急反射疗法	117
失眠	118
小专栏8 手工制作的室内喷雾	121
应激反应	122
结束语	127



本书的使用方法

本书由三章构成

在第1章当中 详细介绍了什么是反射足疗，对于不了解反射足疗和对为什么刺激足底能够使全身放松感到不可思议的人，请仔细阅读这一章的内容。通过阅读，您可以充分了解反射足疗理论。

在第2章当中 介绍了基本的反射足疗法。如何轻松进行反射足疗、并且最大限度地发挥足疗的效果的小窍门。此外，还详细介绍了14个“日常护理”的方法，每天只需要10分钟左右的时间就可以轻松调节身体状况，即使身体没有出现大的问题也请坚持每天进行。如能将日常护理与第3章当中根据不同症状进行的反射足疗相结合的话，可以取得更为理想的效果。

在第3章当中 介绍了针对肩酸、感冒、应激反应等身心不适应症状，在家里自己就可以实践的自我治疗法，都是些步骤简单且效果明显的治疗法，可在感觉身体不适的时候请立即尝试进行反射足疗和自我治疗。

在本书当中

关于刺激方法的图片中使用了下列符号。



按压



滑动



扭转

●对于在自我治疗中使用的精华油和花草茶，请尽量选择有机栽培的100%纯天然制品。此外，除薰衣草、茶树油的精华油之外，请注意不要将其他的精华油直接涂抹在皮肤上。

●在自我治疗中使用的蔬菜和果实请尽量选择有机栽培的品种，而对于像味噌和醋等请使用天然酿造的制品。

●在进行自我治疗的过程中，如果遇到身体不适，请立即中止治疗。

反射足疗和自我治疗并不是以治疗为目的而进行的。因此，如果身体出现慢性的持续不适需要治疗的时候，建议尽早去专业医师处。

第 1 章

什么是反射足疗?

什么是反射足疗.....	12
足底是身体的缩小版吗.....	14
关于反射区与穴位的区别.....	18
反射足疗的效果.....	20
什么是RAJA英国式反射足疗.....	24
反射足疗的前后.....	26
进行反射足疗前.....	26
足浴.....	26
香薰.....	27
音乐.....	28
照明.....	29
进行反射足疗后.....	30
水分补给.....	30
不要在这样的時候进行反射足疗.....	32

什么是反射 足疗

是指通过对足底的刺激间接地作用于全身，维持和增进健康、促进身心放松的健康法。

反射足疗中的反射学一词（Reflexology）是由反射（reflex）和学（logy）两个词组合而成的单词。

在足底，投射着全身的脏器和器官的状况。通过对足底的普遍刺激可以间接地作用于全身，激活全身器官功能，维持和增进健康，促进身心放松。

那么，为什么通过对足底的刺激就可以起到激活全身器官的作用呢？其中包含着两个原因。首先是在足底存在着被称为反射区的部位，这一部位联系着全身的脏器和器官，通常认为通过对这一部位的刺激可以间接地起到刺激全身器官的作用。其次，通过对足底的刺激可以促进全身的血液循环。

通过促进血液循环，可以缓解和改善肩酸、腰痛、畏冷等日常生活中常见的身体不适。此外，由于促进了新陈代谢，体内积存的废弃物可以加速排出体外，从而达到净化身体内部的目的。

那么，就让我们首先了解通过刺激足底促进血液循环的工作原理吧。

自古以来，足底就被称为是人体的“第二个心脏”。心脏担负着为全身输送血液的类似于泵的作用。从心脏输出的血液由于重力的作用一直被输送到足部的末端。而流至足部末端的血液必须要返回到心脏。在这个时候，按照常规的思维，由于重力的作用，血液作为一种液体不可能从足部（下方）倒流回心脏（上方）。

但是，实际上，抵达足部的血液最终是重新返回心脏的。为什么会出这种看似不可能的事情呢？这是因为足部可以发挥使血液向着心脏方向流动的“泵”可以发挥作用的缘故。足部的肌肉伸缩行为变成为一个小小的“泵”，势不可挡地将血液从足部又输回心脏的方向。由于足部具有这样的“泵”的功能，因此足部才会被称为是“第二心脏”。也就是说，在平时经常走路、运动、进行反射足疗，可以激发足部肌肉的活力，强化其作为“泵”的功能。因此，对足底的刺激和促进血液循环之间存在着千丝万缕的联系。

足底 是身体的 缩小版吗？

首先，我们已经介绍了足底能够反映全身的器官和脏器的情况，对于具体是如何体现的，您可以参看16页、17页的足底反射区表。根据国家的不同，足底反射区表也存在着细微的差别，但是大致的形态是相同的。像16页、17页的表中显示的那样，表上足底的编号和下面的编号分别对应着脏器和器官的名称。也就是说，大脚趾上写着的1号对应着松果体，脚跟部位的31号对应着坐骨神经。

通过对这一器官所对应的反射区进行刺激，就可以间接地作用对应的脏器或器官，激发它的活力。

仔细观察足底反射区表，就会发现左右对应的反射区的数目是不一样的。

这是由于在这里，我们将身体纵向分开考虑的缘故，右半身对应的是右脚，左半身对应的是左脚。

例如心脏和脾脏居于左部脏器的反射区，只能对应于左足才存在的，而像肝脏等位于右部的脏器，也只能对应于右足才存在反射区的。所以，反射区并不一定就是完全左右对称的。

此外，大家在感觉到右肩不适的时候对于右脚对应肩部的反射区进行刺激，在感觉到左眼不适的时候对左脚对应左眼的反射区进行刺激，是有针对性的，才会取得效果。

反射区的位置不是随意决定的，而是与人体呈直立姿态时的脏器和器官的位置呈相同排列的。

足底是身体的缩小版吗？

